W7328O Qigong

Beginn	Montag, 25.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Katrin Bauerschmidt
Kursort	Obing, Mittelschule, Aula

Qigong ist eine Methode zur Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie (Qi). Sie lernen die sanften, leicht erlernbaren Bewegungen die den Geist beruhigen und den Energiefluss im Körper harmonisieren können. Sie können vorbeugend gegen z. B. Migräne, Verspannungen, Burn-Out, Herz-Kreislaufbeschwerden wirken, erholsamen Schlaf fördern und die Selbstheilungskräfte bei bereits auftretenden Beschwerden unterstützen. Die Übungen fördern die Körperwahrnehmung, Körpererfahrung und Achtsamkeit sowie das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf. Geübt wird hauptsächlich im Stehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und weiche Sport- oder Gymnastikschuhe.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
01.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
15.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
22.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
01.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
08.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
15.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
19.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
26.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
03.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula